

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

Ena Kantor

Zahvalnost i subjektivna dobrobit

Završni rad

Mentor: doc. dr. sc. Valerija Križanić

Osijek, 2018.

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

Preddiplomski studij psihologije

Ena Kantor

Zahvalnost i subjektivna dobrobit

Završni rad

Društvene znanosti, polje psihologija, grana opća psihologija

Mentor: doc. dr. sc. Valerija Križanić

Osijek, 2018.

SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
1.1. Zahvalnost kao osobina.....	2
1.2. Zahvalnost kao afektivno stanje.....	3
1.3. Razvoj zahvalnosti.....	3
2. POVEZANOST ZAHVALNOSTI I DOBROBITI.....	4
2.1. Povezanost zahvalnosti i tjelesnog funkcioniranja.....	4
2.2. Povezanost zahvalnosti te mjera subjektivne dobrobiti i psihološke dobrobiti.....	5
2.3. Intervencije za povećanje zahvalnosti.....	7
2.5.1. Dnevna lista.....	8
2.5.2. Zahvalno razmišljanje.....	9
2.5.3. Bihevioralne ekspresije zahvalnosti.....	10
2.5.4. Prednosti namjernih aktivnosti.....	10
2.3. Mehanizmi koji povezuju zahvalnost i subjektivnu dobrobit.....	11
2.3.1. Generalne hipoteze.....	11
2.3.2. Specifične hipoteze.....	12
2.4. Potencijalni inhibitori zahvalnosti.....	13
2.4.1. Dužnost, zavist i materijalistička orijentacija.....	14
2.4.2. Društveni običaji.....	15
2.4.3. Narcizam i cinizam.....	15
3. ZAHVALNOST KAO OSOBNI IZBOR.....	16
4. ZAKLJUČAK.....	17
LITERATURA.....	19

SAŽETAK

Posljednjih se godina proučavanje mentalnog zdravlja pojedinca proširilo s puke odsutnosti psihopatologije na proučavanje prisutnosti sreće i zadovoljstva životom. Istražujući subjektivnu dobrobit pokazalo se da najveće efekte na predviđanje dobrobiti imaju osobne karakteristike, uključujući zahvalnost. Istraživanja navode da je zahvalnost korelirana s mjerama pozitivne emocionalnosti i dobrobiti, da zahvalnije osobe češće doživljaju ugodne afekte i raspoloženje. Nalazi pokazuju i kako su više razine zahvalnosti povezane s nižim razinama depresije i anksioznih simptoma te boljim funkcioniranjem osoba s PTSP-om. Zahvalnost, ne samo da ima povoljne učinke na psihološku dobrobit pojedinca, već su pronađeni i njeni učinci na fizičko funkcioniranje. Istraživanja su pokazala kako povećanje zahvalnosti dovodi do poboljšanog spavanja što je od iznimne važnosti za zdravlje. Uvođenje ciljanih "namjernih aktivnosti" u svakodnevnicu pokazalo se kao najviše obećavajući pristup za dugoročne pomake u razini sreće osobe. Specifičnije, pokazalo se kako intervencije koje dovode do zahvalnosti imaju pozitivne efekte na subjektivnu dobrobit pojedinca. U ovome se radu spominju neke intervencije koje dovode do povećanja zahvalnosti, poput dnevne liste zahvalnosti, zahvalnog razmišljanja te bihevioralne ekspresije. Pokazalo se da se ovim tehnikama mogu povećati razine dobrobiti, bez obzira na crte ličnosti osobe. No, da bi odgovorili na pitanje – u kojoj mjeri je zahvalnost stvar osobnog izbora kod svih te mogu li osobe visoko izraženog narcizma, sklone cinizmu, zavisti ili koje žive u određenoj kulturi imati koristi od intervencija zahvalnosti - potrebna su dodatna istraživanja.

Ključne riječi: zahvalnost, subjektivna dobrobit, intervencije zahvalnosti, inhibitori zahvalnosti

1. UVOD

U okviru pozitivne psihologije, znanstveni interes za područje subjektivne dobrobiti proizašao je velikim dijelom kao reakcija na dugotrajnu usredotočenost na psihopatologiju (Tadić, 2008). Istraživači subjektivne dobrobiti naglašavaju da ljudi teže ostvarivanju pozitivnih iskustava te da nisu samo usredotočeni na izbjegavanje negativnih stanja, čime se razmišljanje o mentalnom zdravlju proširilo s puke odsutnosti psihopatologije na prisutnost sreće i zadovoljstva životom (Fredrickson, 2005; prema Tadić, 2008). Proučavajući varijable koje mogu dovesti do poboljšanja dobrobiti kod pojedinca, pokazalo se da zahvalnost dovodi do povećanja ugodnih afekata, smanjenja neugodnih afekata (Polak i McCullough, 2006), da je povezana s vitalnošću osobe, s nadom, optimizmom te zadovoljstvom životom (McCullough, 2002). Polak i McCullough (2006) navode da zahvalnost ne povećava samo izravno subjektivnu dobrobit već i neizravno. Zahvalnost može dovesti do promjena u socijalnom ponašanju ljudi što bi moglo utjecati na njihovu dobrobit. Zahvalnost povećava povjerenje, posebice povjerenje u ljude s kojima nismo dobro upoznati (Dunn i Schweitzer, 2005). Prema Polak i McCullough (2006) povjerenje je neophodno za produbljivanje društvenih odnosa. Također, pokazalo se da zahvalnost motivira ljude da se ponašaju prosocijalno (McCullough i sur., 2001; prema Polak i McCullough, 2006). Osobe koje su zahvalnije su procijenjene od strane drugih kao velikodušnije te da su spremnije pomoći (McCullough i sur., 2002). Pokazalo se da su osobe koje su vodile dnevnike zahvalnosti sklonije izjaviti kako su pomogle drugima nego li sudionici koji su obavljali druge pisane zadatke (Emmons i McCullough, 2003). Nadalje, Emmons i McCullough (2003) pokazali su kako su se zahvalne osobe osjećale bolje u vezi svog života i imale pozitivnija očekivanja o tome što bi se moglo dogoditi sljedeći tjedan, također, osobe koje su pokazale veće razine zahvalnosti općenito se procjenjuju kao entuzijastičnije i odlučnije. S obzirom na kompleksnost ovog konstrukta postoji više definicija i pogleda na zahvalnosti. Emmons i McCullough (2003) navode kako se zahvalnost može konceptualizirati kao stav, emocija, osobina ličnosti, navika, moralna vrijednost ili kao jedna od strategija suočavanja. Nadalje, Friedman (1989; prema Wood, Froh, Geraghty, 2010) navodi niz različitih razloga zbog kojih ljudi navode da su zahvalni, poput zahvalnosti prema određenim osobama, situacijama i okolnostima u životu pojedinca, za spiritualne izvore, za izobilje, za ono što dajemo i opraštamo, za svoje unutrašnje kvalitete. Iz prethodno navedenog, može se primijetiti kompleksnost ovog konstrukta. Ipak, pristupi opisivani u literaturi mogli bi se okvirno grupirati u dvije struje. U jednoj se zahvalnost proučavala kao nešto svojstveno pojedincu, tj. promatrala se

kao pojedinčeva osobina, a u drugoj kao stanje, koje je manje ili više podložno samoregulaciji. No, Froh i sur. (2008) navode da bez obzira kako se zahvalnost definira, ona je povezana sa subjektivnom dobrobiti.

1.1. Zahvalnost kao osobina

McCullough, Emmons i Tsang (2002) definiraju zahvalnost kao osobinu. Prema njima, osoba koja ima izraženu osobinu zahvalnosti ima *tendenciju* prepoznavanja pozitivnih akcija druge osobe prema njemu/njoj te je na to prepoznavanje sklonija reagirati zahvalnošću kao emocijom. Autori navode da osobinu zahvalnosti karakteriziraju intenzitet, frekvencija, raspon i gustoća. Zahvalne osobe intenzivnije doživljavaju zahvalnost nakon primanja neke usluge, također, oni češće osjećaju zahvalnost u odnosu na manje zahvalne osobe. Osoba izražene zahvalnosti može izvijestiti da se osjećala zahvalnost više puta na dan, a zahvalnost može proizaći čak i iz jednostavnih usluga. Isto tako, za nekoga manje sklonome zahvalnosti, zahvalnost će se osjećati rjeđe (McCullough, Emmons i Tsang, 2002). Nadalje, osobe koje imaju visoko izraženu ovu osobinu imaju širi raspon događaja na kojima su zahvalni u odnosu na osobe koje imaju niže izraženu spomenutu osobinu. Od osoba koje imaju izraženu crtu zahvalnosti može se očekivati da će biti zahvalni na svojoj obitelji, poslu, zdravlju i životu općenito dok se kod osoba koje imaju manje izraženu crtu zahvalnosti može očekivati da će biti zahvalni za manje aspekta života (McCullough, Emmons i Tsang, 2002). Četvrta faceta, gustoća, odnosi se na broj osoba kojima se pojedinac osjeća zahvalno. Kada se osobu s izraženom crtom zahvalnošću pita kome je sve zahvalna za određeni ishod, npr. zapošljavanje, ona će navesti više ljudi nego li osoba koja nema izraženu crtu zahvalnosti (McCullough, Emmons i Tsang, 2002). Wood, Froh i Geraghty (2010) daju prikaz tri skale za mjerenje zahvalnosti: jednofaktorska GQ-6 (*Gratitude Questionnaire–6*, McCullough i sur., 2002) skala, multifaktorska *Appreciation Scale* (Adler i Fagley, 2005) i multifaktorska *Gratitude, Appreciation, and Resentment Test* (Watkins, Woodward, Stone i Kolts, 2003). Prema Wood, Froh, Geraghty (2010) iz ovih triju skala proizlaze dvanaest subskala koje zahvaćaju osam različitih aspekata zahvalnosti: (1) individualne razlike u doživljaju afekta zahvalnosti (razlike utemeljene na intenzitetu, frekvenciji i s obzirom na to prema koliko ljudi osjećaju zahvalnost), (2) uvažavanje drugih ljudi, (3) fokusiranje na ono što osoba ima, (4) osjećaj strahopoštovanja kada se susretne s nečim što percipiraju lijepim, (5) osoba kroz ponašanja iskazuje zahvalnost (npr. govori hvala kako bi izrazila zahvalnost drugima ili koristi određene tehnike kako bi se podsjetila na čemu je sve

zahvalna) (6) fokusiranje na pozitivno u sadašnjem trenutku, (7) javljanje zahvalnosti koje proizlazi iz shvaćanja da je život kratak i (8) pozitivna socijalna komparacija (npr. uključuje ugodne osjećaje koji proizlaze iz percepcije kako bi život mogao biti gori). Wood, Froh, Geraghty (2010) sugeriraju da zahvalnu osobu karakteriziraju svi navedeni aspekti, stoga, ako osoba ima izraženu crtu zahvalnosti, kod nje će se generalno u većoj mjeri manifestirati navedeni aspekti.

1.2. Zahvalnost kao afektivno stanje

Zahvalnost kao emocija se razlikuje od zahvalnosti kao osobine po tome što se ona javlja kao *reakcija* na nešto pozitivno, a neočekivano. Ona se javlja u trenutku kada osoba postane svjesna što se to lijepo, pozitivno i neočekivano dogodilo (Cigić Gavrilović, 2016). Međutim, pokazalo se da se zahvalnost može javiti i u situacijama kada se izbjegnu negativni događaji. Coffman (1996) je u svome istraživanju ispitivao sudionike koji su preživjeli veliku prirodnu katastrofu. Rezultati njegovog istraživanja pokazuju kako sudionici često izvještavaju o osjećaju zahvalnosti na onome što imaju i zbog toga što su ostali živi. Prema Cigić-Gavrilović (2016) treba istaknuti da je emocija zahvalnosti uvijek okrenuta "prema van" – ne može se osjećati zahvalnost prema sebi, i drugo, bitno je prepoznati koliko je korisno za nas to što je netko učinio, da bi se pojavila emocija zahvalnosti. Cigić-Gavrilović (2016) navodi da se zahvalnost može osjećati prema ljudima, prema Bogu, ali i prema prirodi i svemiru. Također, može se javiti zahvalnost čak i za određene dijelove "vlastitog ja" pa tako osoba može biti zahvalna što obraća pažnju na potrebe drugih i na njihove osjećaje i raspoloženja. No, ukoliko netko sebi pripiše zasluge za neku vrlinu ili ishod i smatra da je sam u najvećoj mjeri zaslužan što je posjeduje, tada se ne pojavljuje osjećaj zahvalnosti nego ponosa (Cigić-Gavrilović, 2016).

1.3. Razvoj zahvalnosti

Roditelji uče djecu da, kada nešto dobiju, izraze zahvalnost na način da osobi koja im je nešto poklonila kažu "hvala". Ono što roditelji pokušavaju naučiti djecu uz tu riječ je prepoznavanje dobrobiti koju drugi čine za nas te to predstavlja temelj na kojem se izgrađuje zahvalnosti. No, ne znači nužno da dijete, koje je naučilo kada koristiti riječ "hvala", osjeća zahvalnosti. Učeći ih da kažu hvala, roditelji zapravo uče djecu da se uspješno prilagođavaju socijalnim normama i pravilima koja im omogućuju kvalitetniju prilagodbu okolini (Cigić Gavrilović, 2016). Melanie Klein (1957; prema Froh i sur., 2008) promatra zahvalnost kao razvojno postignuće i obilježje emocionalne zrelosti. Zahvalnost se opisuje kao kapacitet prisutan od rođenja koji se razvija kako

se dječji kognitivni i emocionalni sustav razvija. Nadalje, Klein (1983; prema Cigić Gavrilović, 2016) osjećaj zahvalnosti povezuje sa ostvarivanjem vezanosti za majku te da je to jedan od prvih osjećaja koje djeca osjete još u najranijem uzrastu. Međutim, Emmons i Shelton (2002; prema Cigić Gavrilović, 2016) navode da djeca ne mogu osjećati zahvalnost u ranoj dobi te da je vjerojatnije da počinju doživljavati zahvalnost oko desete godine života. Cigić Gavrilović (2016) navodi da rezultati Emmonsa i Sheltona (2002) ne moraju nužno značiti da djeca ne doživljaju zahvalnost i u ranijim uzrastima već da je moguće da je riječ o drugačijoj kvaliteti istog doživljaja. Međutim, zahvalnost nije jednostavna emocija, mnogo je kompleksnija, te da bi se pojavila, neophodan je određeni stupanj svijesti o sebi te o drugima kao osobama koje su za nas učinile nešto dobro. U trećoj i četvrtoj godini djeca počinju shvaćati da su njihova djela i ono što drugi čine posljedica određenih namjera te da netko radi nešto zbog toga što želi. Stoga, može se zaključiti da djeca ne mogu doživjeti zahvalnost kao složenu emociju prije četvrte godine (Emmons i McCullough, 2004). Prema rezultatima istraživanja Greifa i Gleasona (1980; prema Cigić-Gavrilović, 2016) tek oko 7% djece mlađe od šest godina spontano govori "hvala". Na osnovi prethodno navedenih informacija može se zaključiti kako je vjerojatnije da je zahvalnost vezana za stariji uzrast.

2. POVEZANOST ZAHVALNOSTI I DOBROBITI

2.1. Povezanost zahvalnosti i tjelesnog funkcioniranja

Wood, Froh i Geraghty (2010) u svome istraživanju navode kako gotovo da i nema istraživanja koje je provedeno kako bi se ispitala veza između zahvalnosti i tjelesnog zdravlja. No, pokazala se povezanost između stresa i zahvalnosti (Deutsch, 1984; prema Wood, Froh i Geraghty, 2010) te da zahvalnost dovodi do smanjene razine stresa tijekom vremena (Wood, Maltby, Gillett i sur., 2008). U istraživanju Wooda, Maltbya, Gilletta i sur. (2008) dobiveno je da zahvalnost vodi k većoj procjeni socijalne potpore i manjoj procjeni razine stresa. Autori navode kako dobiveni rezultati njihovog istraživanja navode na zaključak da postoji direktan odnos između zahvalnosti i socijalne potpore te manje razine stresa, tj. navode kako spomenuti odnosi nisu posredovani niti jednom ispitivanom varijablom. Wood i sur. (2010) sugeriraju da bi zahvalnost mogla biti povezana s boljim zdravljem jer smanjuje razine stresa. Autori navode kako je stres povezan s raznim fizičkim

poteškoćama te ukoliko zahvalnost smanjuje razine stresa samim time smanjuje i negativne posljedice koje stres ima na zdravlje pojedinca. Nadalje, pokazalo se da su razine zahvalnosti koje osjeća pojedinac povezane sa spavanjem. Wood, Joseph i sur. (2009) posebno su istražili potencijalnu povezanost između zahvalnosti i spavanja. Zahvalnost dovodi do subjektivne procjene poboljšanog spavanja i osjećaja naspavanosti što je od ključne važnosti za zdravlje. Pokazalo se da je zahvalnost pozitivno povezana s ukupnom kvalitetom spavanja, trajanjem spavanja, subjektivnom kvalitetom spavanja te negativno povezana s vremenom koje je potrebno da osoba zaspe i s dnevnom disfunkcijom nastalom uslijed manjka sna. Povezanost se pokazala i nakon kontroliranja efekata osobina ličnosti što sugerira da zahvalnost nije povezana sa spavanjem preko efekta spomenute varijable. Wood, Joseph i sur. (2009) navode kako je doživljena zahvalnost povezana sa snom preko misli koje osoba ima prije samog spavanja. Prije spavanja, zahvalne osobe rjeđe imaju neugodne i zabrinjavajuće misli te su više sklone ugodnim mislima. Zabrinjavajuće i neugodne misli prije spavanja su povezane sa smanjenim i isprekidanim snom te se pokazalo da zahvalnost smanjuje vjerojatnost neugodnih i zabrinjavajućih misli te štiti kvalitetu sna. Jednako tako, čini se da ugodne misli prije spavanja imaju pozitivan efekt na spavanje i da zahvalnost dodatno pojačava te misli što za posljedicu ima odličnu kvalitetu spavanja.

2.2. Povezanost zahvalnosti te mjera subjektivne i psihološke dobrobiti

Velik broj istraživanja ukazuje na pozitivnu povezanost između zahvalnosti i emocionalnog funkcioniranja. McCullough, Tsang i Emmons (2004) pronalaze pozitivnu povezanost između zahvalnosti i raspoloženja, optimizma, ugodnog afekta te negativnu povezanost između zahvalnost i neugodnog afekta. Dobiveno je da osobe koje su zahvalnije su optimističnije, bolje raspoložene, češće izjavljuju da doživljavaju ugodne afekte te da manje doživljavaju neugodne afekte. Froh i sur. (2008) također navode kako je zahvalnost povezana sa subjektivnom dobrobiti. Autori su ispitali učinke zahvalnosti na subjektivnu dobrobit među adolescentima. Uzorak od dvjesto dvadeset jednog adolescenta nasumično je podijeljen u jednu od tri grupe. Prva je grupa, u periodu od dva tjedna, imala zadatak nabrajati ono na čemu je zahvalna tijekom dana, druga je imala zadatak nabrajati što ju je tijekom dana najviše smetalo, također, u periodu od dva tjedna, te, treća, kontrolna grupa, nije imala nikakav zadatak u spomenutom periodu. Rezultati njihovog istraživanja ukazuju da je eksperimentalna grupa, koja je imala zadatak svaki dan nabrajati na čemu je sve zahvalna, pokazivala veće zadovoljstvo životom i zadovoljstvo školskim iskustvom te manje

neugodnih afekata u ponovljenom mjerenju. Razlike među grupama su bile umjerene u mjerenim varijablama, a razlika je bila najveća između grupe koja je morala nabrajati na čemu je zahvalna i grupe koja je morala nabrajati što ju je tijekom dana smetalo. Nadalje, McCullough i sur. (2002) također navode da je zahvalnost pozitivno korelirana s mjerama pozitivne emocionalnosti, uključujući sreću, zadovoljstvo životom, nadom i optimizmom te sa smanjenom depresijom i anksioznim simptomima. Spomenuta istraživanja sugeriraju pozitivnu povezanost između zahvalnosti i pozitivnog emocionalnog funkcioniranja. Nadalje, Wood i sur. (2009; prema Wood i Joseph., 2010) pokazali su da zahvalnost korelira s autonomijom, osjećajem kompetentnosti, osobnim rastom, osjećajem da postoji smisao u životu i samoprihvatanjem, što jednim dijelom predstavlja eudaimonijsku dobrobit (Ryff 1989; prema Wood i Joseph, 2010). Eudaimonijsko blagostanje predstavlja življenje koje uključuje rast i razvoj vlastitih potencijala (Ryan i Deci, 2001). Nadalje, pokazalo se da je zahvalnost povezana s zadovoljstvom određenim domenama života. Froh i sur. (2008) navode kako je grupa koja je u periodu od dva tjedna, svaki dan, nabrajala na čemu je sve zahvalna iskazala značajno veće zadovoljstvo školskim iskustvom u odnosu na grupu koja je svaki dan bilježila što ju je tijekom dana smetalo i u odnosu na kontrolnu grupu. Ovaj je rezultat iznimno značajan jer se pokazalo da je zadovoljstvo u vezi škole povezano s akademskim i socijalnim uspjehom (Verkuyten i Thijs, 2002). S obzirom na navedene rezultate Froh, Miller i Snyder (2007) navode kako bi školski psiholozi trebali uzeti u obzir intervencije zahvalnosti kao potencijalne intervencije koje bi doprinijele boljoj prilagodbi i funkcioniranju učenika u akademskom okruženju. Nadalje, pokazala se povezanost zahvalnosti i raznih mjera koje su ključne za pozitivno funkcioniranje. McCullough i sur. (2002) dobivaju da je zahvalnost povezana s pozitivnom emocionalnošću i dobrobiti, uključujući vitalnost, sreću, zadovoljstvo životom, nadom i optimizmom. Također, dobili su da ljudi koji češće doživljavaju zahvalnost rjeđe boluju od depresije, ali i anksioznosti. U skladu s tim, Maltby, Gillett i sur. (2008) u svome su istraživanju pokazali da je doživljavanje zahvalnosti pozitivno povezano s manjim procjenama razine stresa i depresije. Kendler i sur. (2003; prema Wood i sur., 2010) su ispitivali ulogu zahvalnosti i vjerojatnost pojave psihijatrijskih poremećaja tijekom života. Zahvalnost je predviđala značajno manji rizik pojave depresije, anksioznog poremećaja, fobije, ovisnosti o nikotinu, uporabu alkohola i konzumaciju droge. Također, pokazali su da je zahvalnost bila povezana s manjim rizikom bolovanja od *bulimije nervose* što se može povezati sa istraživanjima koja su pokazala da intervencije koje povećavaju zahvalnost također poboljšava sliku o sebi jednako dobro kao i već

postojeće kliničke tehnike (Geraghty i sur., 2010). Kashdan, Uswatte i Julian (2006) ispitivali su povezanost doživljavanja zahvalnosti s hedonističkom i eudaimonijskom dobrobiti kod veterana kojima je dijagnosticiran posttraumatski stresni poremećaj te kod onih kojima nije dijagnosticiran. Također, autori su ispitivali povezanost između dnevnog doživljavanja zahvalnosti i dobrobiti. Autori navode kako zahvalnost kao dispozicija predviđa više ugodnih afekata, postotak ugodnih dana u ispitivanom periodu od dva tjedna, pojavu intrinzične motivacije tijekom dana i samopoštovanje. U obje grupe veterana, pokazala se pozitivna povezanost između toga koliko su puta dnevno osobe doživljavale zahvalnost i njihovih pozitivnijih procjena indikatora hedonističke i eudaimonijske dobrobiti. Pokazalo se da su ti odnosi neovisni o težini traume, neugodnim afektima i ugodnim afektima (Kashdan, Uswatte i Julian, 2006). Nadalje, pokazalo se da zahvalnost može imati značajnu ulogu pri posttraumatskom rastu. Pokazalo se da ljudi izvjesno vrijeme nakon traume često izjavljuju o povećanoj dobrobiti i boljem funkcioniranju u usporedbi kako je bilo prije traume (Joseph i Linley, 2005). U istraživanjima koja su ispitivala percipirane koristi nastale nakon proživljenog negativnog iskustva, ljudi često izvještavaju o promjenama poput toga da više uživaju u životu i da više cijene obitelj i prijatelje nego li prije (Linley i Joseph, 2004). Peterson i Seligman (2003) proveli su istraživanje gdje su mjerili promjene u snagama karaktera (npr. cijenjenje ljepote, zahvalnost, nada, optimizam...) ljudi prije i poslije stresnog događaja. Kada su usporedili rezultate onih sudionika koji su ispunili upitnik prije nesreće s onim rezultatima sudionika koji su ih ispunili upitnik dva mjeseca poslije nesreće, dobiveno je da se zahvalnost povećala. Ovi i prethodno spomenuti nalazi pokazuju važnost zahvalnosti kao potencijalne kliničke intervencije za smanjenje negativnih simptoma određenog poremećaja, poput depresije i PTSP-a, te potencijalnu važnost doživljavanja zahvalnosti za posttraumatski rast.

2.3. Intervencije za povećanje zahvalnosti

Nalazi istraživanja upućuju na zaključke da tipičnu razinu sreće neke osobe determiniraju tri vrste čimbenika: genetske predispozicije, okolnosti i namjerne aktivnosti koje osoba poduzima kako bi povećala razinu sreće (Lyubomirsky, Sheldon i Schkade, 2005). Lyubomirsky, Sheldon i Schkade (2005) navode kako su namjerne aktivnosti potencijalno najpogodnije sredstvo za mijenjanje razine sreće. Namjerne aktivnosti su vrlo široka kategorija te se pod namjernim aktivnostima podrazumijevaju razne stvari koje pojedinac čini i misli tijekom dana (Lyubomirsky, Sheldon i Schkade, 2005). Postoje nalazi koji sugeriraju kako bi namjerne aktivnosti mogle dovesti do

povećanja subjektivne dobrobiti kod pojedinca. Na primjer, Emmons i McCullougha (2003) navode kako postoji pozitivna povezanost između češćeg doživljaja zahvalnosti, induciranog pomoću namjernih aktivnosti, i doživljenih ugodnih afekata, češćeg vježbanja, kvalitetnijeg i dužeg sna te negativna povezanost s iskazima o tjelesnim smetnjama i neugodnim afektima. Stoga, spomenuti nalazi sugeriraju kako bi namjerne aktivnosti mogle biti korisne pri intervencijama koje povećavaju razinu doživljavanja sreće kod pojedinca. Wood, Maltby, Gillett i sur. (2008) naglašavaju važnost korištenja intervencija koje dovode do češćeg doživljavanja zahvalnosti u kliničkoj praksi. Nalazi pokazuju da zahvalnost dovodi do kvalitetnijih odnosa, boljeg funkcioniranja te veće dobrobiti pojedinca što navodi na zaključak da intervencije mogu imati dugoročni učinak i da bi povećanje zahvalnosti trebao biti jedan od važnijih ciljeva u kliničkim terapijama (Wood, Maltby, Gillett, 2008). Tri najčešće korištene intervencije koje povećavaju doživljavanje zahvalnosti kod pojedinaca su dnevna lista, zahvalno razmišljanje te bihevioralno izražavanje zahvalnosti.

2.3.1. Dnevna lista

Klasična intervencija zahvalnosti uključuje pisani popis nekoliko stvari za koje je pojedinac zahvalan toga dana. Na primjer, može se od sudionika zatražiti da vode dnevnik u kojem će nabrojati tri stvari na kojima su zahvalni te to moraju napraviti svaki dan, u određenom periodu, prije polaska u krevet. Od svih intervencija, ova je najviše proučavana (Wood, Froh i Geraghty, 2010). Froh, Sefick i Emmon (2008) provjerili su kakvi su efekti vođenja liste zahvalnosti među školarcima. Podijelili su ih u tri grupe tijekom četrnaest dana. Prva je grupa morala napisati pet stvari na kojima su bili zahvalni, druga je morala nabrojati pet stvari koje su ih taj dan ometale (to su mogle biti stvari vezane uz razne domene života, poput obitelji, prijateljstava, škole, zdravlja itd.) te je treća grupa bila kontrolna grupa, koja nije imala nikakav zadatak. U usporedbi s grupom koja je morala zapisivati što ju je tijekom dana ometalo i usporedbi s kontrolnom grupom, grupa koja je ispunjavala listu zahvalnosti izjavljivala je o većem zadovoljstvu sa školskim iskustvima. Međutim, ispunjavanje liste zahvalnosti, je značajno poboljšalo dobrobit samo u usporedbi s grupom koja je morala ispunjavati listu smetnji, ali ne i u usporedbi s kontrolnom grupom. Bez obzira na to, Wood, Froh i Geraghty (2010) sugeriraju kako ovo istraživanje daje važne nalaze da povećanje zahvalnosti kod školaraca može biti korisno za smanjivanje negativne procjene akademskog okruženja i za promicanje pozitivnog stava u vezi škole. Geraghty i sur. (2010) u svome

su istraživanju primijenili spomenutu intervenciju na dva tjedna na 479 ljudi koji su imali poremećene sheme o vlastitom izgledu. Sudionici su bili raspoređeni u četiri grupe. Prva grupa, koja je imala zadatak svaki dan napisati šest stvari na kojima su bili zahvalni toga dana, druga grupa, koja je uključivala dnevno automatsko snimanje misli (*eng. daily automatic thought records, ATR*). Sudionici ATR grupe su imali zadatak snimati situaciju u kojima su doživjeli nezadovoljstvo vlastitim tijelom i negativne misli vezane uz situaciju. Zatim su imali zadatak osmisliti argumente "za" i "protiv" njihovih negativnih misli, što bi posljedično trebalo dovesti do neutralnijeg i balansiranijeg načina mišljenja. Snimanje misli pruža mogućnost osobi da postane svjesnija svojih negativnih misli, ali i omoguće balansirani način mišljenja o njihovom tijelu. ATR tehnika je replicirana i pokazana kao uspješna te je često korištena klinička tehnika (Bennett-Levy, 2003; prema Wood i sur., 2010). Treća i četvrta grupa, koje su predstavljale kontrolne skupine, nisu koristile niti jednu kliničku intervenciju, već su se na početku i kraju istraživanja upisivali na listu čekanja za jednu ili drugu intervenciju. U grupi gdje se koristila pisana lista zahvalnosti kao intervencija, te u drugoj grupi, ATR intervencija, dobiveno je značajno smanjenje nezadovoljstva vlastitim tijelom u odnosu na one koji su ispunili listu čekanja. Grupa koja je koristila ATR tehniku i grupa koja je ispunjavala listu zahvalnosti podjednako su izvijestile o nezadovoljstvu vlastitim tijelom. Ovi rezultati sugeriraju kako su te dvije tehnike komparabilne po učinkovitosti. No, Wood, Froh i Geraghty (2010) navode kako su ljudi spremniji pridržavati se rutine ispunjavanja dnevnika zahvalnosti u odnosu na druge kliničke tehnike. U skladu s time, sugeriraju kako bi se među kliničke intervencije trebalo uključiti i dnevnik zahvalnosti jer mogu biti od iznimne koristi u situacijama gdje postoji veća vjerojatnost da će sudionici odustati. Jedan od potencijalnih razloga zašto ljudi rjeđe odustaju od vođenja dnevnika zahvalnosti može biti jednostavnost intervencije (Wood, Froh i Geraghty, 2010). Stoga, ova je tehnika posebno potencijalna za korištenje u kliničkim uvjetima zbog njene jednostavnosti. Također, sudionici često izjavljuju da je ova tehnika ugodna te često nastavljaju s ovom vježbom i nakon završetka intervencije (Seligman, 2005).

2.3.2. Zahvalno razmišljanje

Zahvalno razmišljanje se odnosi na više globalnu strategiju od dnevnog nabiranja na čemu smo sve zahvalni. Od sudionika se traže da razmisle ili pišu na manje specifičan način u usporedbi s prethodnom tehnikom (Wood i sur., 2010). Na primjer, Watkins (2003; prema Wood i sur., 2010)

je od svojih sudionika zatražio da se dosjete aktivnosti preko ljeta na kojima su zahvalni. Od druge je grupe tražio da se dosjete što su htjeli učiniti preko ljeta, no nisu učinili. Bila je to kratka intervencija, no grupa koja se fokusirala na stvari na kojima su bili zahvalni, u usporedbi s onima koji su se fokusirali na to što nisu uspjeli preko ljeta, su iskazali znatno manje neugodnih afekata. Stoga, može se zaključiti kako i samo razmišljanje o stvarima na kojima smo zahvalni može dovesti do smanjenja neugodnih afekata.

2.3.3. *Bihevioralne ekspresije zahvalnosti*

Bihevioralne ekspresije zahvalnosti podrazumijevaju tzv. "posjet zahvalnosti" (*eng. gratitude visit*). Zadatak u okviru ovog pristupa podrazumijeva uputu da osoba napiše pismo onome kome je zahvalna te im to pismo pročita uživo. Seligman (2005) je u svojem eksperimentu jednoj skupini ljudi dao instrukcije da napišu i predaju pismo zahvalnosti osobama u periodu od jednog tjedna, dok je druga skupina trebala pisati o njihovim sjećanjima iz djetinjstva. U usporedbi s onima koji su pisali o svojim uspomnama iz djetinjstva, skupina koja je imala zadatak obaviti posjet zahvalnosti izvještavala je o većoj razini sreće i manje depresije neposredno nakon zadatka te u periodu od jednog mjeseca nakon tog zadatka. Slični su nalazi nađeni i u uzorku djece i adolescenata. Studenti su bili nasumično raspoređeni u kontrolnu i eksperimentalnu grupu. Eksperimentalna grupa je trebala obaviti posjet zahvalnosti, a kontrola pisati o događajima toga dana. Nalazi su pokazali da mladi u eksperimentalnoj grupi pokazuju više ugodnih afekata te su izvještavali o većoj razini zahvalnosti i ugodnih afekata do dva mjeseca poslije samog zadatka (Froh i sur., 2009). Iz ovih nalaza se može vidjeti da bihevioralne ekspresije zahvalnosti ne samo da imaju neposredni utjecaj na emocije i raspoloženje već i dugoročno utječu na iste. No, buduća bi istraživanja trebala kao kontrolnu skupinu uključiti onu koja je obavila posjet osobi, no nije iskazala zahvalnost, kako bi se isključila potencijalna mogućnost da sam posjet i druženje s osobom utječe pozitivno na raspoloženje, a ne samo izražavanje zahvalnosti.

2.3.4. *Prednosti namjernih aktivnosti*

Lyubomirsky, Sheldon i Schkade (2005) navode kako promjena koja je nastala uslijed namjerne aktivnosti, za razliku od promjena nastalih uslijed promjene u okolnostima, ima nekoliko važnih karakteristika koje pomažu da ne dođe do navikavanja (a time i smanjenja učinaka aktivnosti). Prva karakteristika odnosi se na to da su namjerne aktivnosti epizodične. Jedna od značajki aktivnosti je da su, po definiciji, epizodne i prolazne, ipak, ljudi ne mogu provoditi cijelo vrijeme radeći jednu

stvar (Lyubomirsky, Sheldon i Schkade, 2005). Epizodična priroda aktivnosti predstavlja dodatan način kako je moguće maksimizirati učinak aktivnosti. Na primjer, osoba može samo u teškim periodima života voditi dnevnu listu na čemu je zahvalna ili zahvalno razmišljati jer su im tada najpotrebniji pozitivni efekti na dobrobit koji mogu proizaći iz namjernih aktivnosti. Kada bi pojedinac nabrajao na čemu je sve zahvalan svaki dan, rutina bi mogla izazvati dosadu, a time i smanjiti angažman u toj aktivnosti (Lyubomirsky, Sheldon i Schkade, 2005). Druga se karakteristika odnosi na to da se namjerne aktivnosti mogu varirati. Ljudi mogu kontinuirano mijenjati samu aktivnost, ali i načine na koje izvršavaju aktivnost. To može, također, pomoći da se smanji navikavanje na aktivnost, čime se zadržavaju njene prednosti (McAlister, 1982; prema Lyubomirsky, Sheldon i Schkade, 2005). Uostalom, po definiciji, navikavanje se ne događa na podražaje koji su varijabilni ili promjenjivi, već samo na one koji su konstantni ili repetitivni (Frederick i Loewenstein, 1999; prema Lyubomirsky, Sheldon i Schkade, 2005). Stoga, Lyubomirsky, Sheldon i Schkade (2005), zbog prethodno navedenih razloga, sugeriraju kako namjerne aktivnosti predstavljaju najbolji način za povećanje i održavanje veće razine sreće.

2.4. Mehanizmi koji povezuju zahvalnost i subjektivnu dobrobit

Wood, Froh i Geraghty (2010) navode četiri hipoteze koje tumače na koji je način zahvalnost povezana sa subjektivnom dobrobiti pojedinca. Dvije generalnije hipoteze, hipoteza pozitivnog afekta (*eng. positive affect hypothesis*) i hipoteza proširivanja i izgrađivanja (*eng. broaden-and-build hypothesis*) te dvije specifičnije hipoteze, shematička hipoteza (*eng. schematic hypothesis*) i hipoteza suočavanja (*eng. coping hypothesis*).

2.4.1. Generalne hipoteze

Prema Wood i sur. (2010) pozitivni afekt je generalni mehanizam koji potencijalno povezuje zahvalnost i dobrobit pojedinca. Zahvalnost je jedna od ugodnih emocija te je snažno povezana s doživljavanjem drugih ugodnih emocija (Wood i sur., 2010). Češće iskustvo ugodnih emocija može pridonijeti povoljnijoj ravnoteži ugodnih i neugodnih afekata, za što se pretpostavlja da može pridonijeti i većem zadovoljstvu životom. No ova hipoteza nije dobila jasnu empirijsku podršku. Wood i sur. (2010) navode nalaze istraživanja (McCullough i sur., 2002; Wood, Joseph, Lloyd i sur., 2009; Wood, Joseph i sur., 2008; Wood, Joseph i Maltby, 2009) koja sugeriraju da niti češći ugodni afekt, niti manja zastupljenog neugodnog afekta kod osoba koje češće doživljavaju zahvalnost, ne može u potpunosti objasniti zašto su zahvalni ljudi više zadovoljni životom. Stoga,

Wood i sur. (2010) navode da, iako zahvalnost može biti povezana s generalnim prednostima svojstvenim pozitivnom afektu, odnos između zahvalnosti i drugih varijabli ne može se jednostavno pripisati valenciji afekata. Polak i McCullough (2006) sugeriraju da zahvalnost može stvoriti osjećaj da su ljudi okruženi dobronamjernim ljudima oko sebe te kao rezultat toga zahvalnost može ukloniti potrebu za materijalnim težnjama kao načinom za suočavanje s egzistencijalnim nesigurnostima. Pokazalo se da je socijalno okruženje najčešći uzrok emocionalnih poremećaja te da je nedostatak socijalne podrške uobičajen činitelj ranjivosti i da zbog njega čovjek gubi osjećaj da je voljen i da vrijedi (Oatley i Jenkins, 2003). Polak i McCullough (2006) navode da doživljavanje zahvalnosti povećava povjerenje u ljude, osobito njihovo povjerenje u ljude s kojima nisu dobro upoznati. Stoga, ukoliko zahvalnost stvara osjećaj da su ljudi okruženi dobronamjernim ljudima oko sebe to može dovesti do manje emocionalnih poremećaja i osjećaja ranjivosti. Nadalje, hipoteza proširivanja i izgrađivanja (Fredrickson, 1998) sugerira da svaka emocija ima svoju jedinstvenu evolucijsku svrhu i funkciju. Prema Wood i sur. (2010) neugodne emocije, na općenitoj razini, služe za sužavanje pozornosti na specifičan problem kako bi se olakšalo rješavanje problema. Nasuprot tome, ugodne emocije proširuju pažnju osobe na razne aspekte situacije. Osoba na taj način stječe znanja, uvide i dodatne resurse koji će joj potencijalno koristiti tijekom sljedećeg stresnog razdoblja. Fredrikson (2004) sugerira kako je zahvalnost mogla koristiti za izgradnju psiholoških i socijalnih resursa. Iako se zahvalne osobe uglavnom ponašaju prosocijalno kako bi izrazile svoju zahvalnost, ta su ponašanja s vremenom mogla dovesti do osnaživanja socijalnih veza i prijateljstava (Fredrikson, 2004; prema Emmons i Shelton, 2002). McCullough i sur. (2001; prema Fredrikson, 2004) navode kako osobe koje često doživljavaju zahvalnost češće izjavljuju kako se osjećaju voljenima i kako drugi brinu za njih. Na osnovu spomenutih istraživanja, može se zaključiti kako doživljavanje zahvalnosti može dovesti do učvršćivanja socijalnih veza. To učvršćivanje socijalnih veza predstavlja dodatan socijalni resurs osobe jer kada se nađe u situaciji u kojoj joj je potrebna pomoć ili podrška, te čvršće socijalne veze mogu predstavljati izvor podrške (Fredrikson, 2004).

2.4.2. Specifične hipoteze

Wood i sur. (2008) pokazali su da ljudi koji su zahvalniji imaju specifične shematske pristranosti prema percipiranju pomoći kao korisnije, što objašnjava zašto se osjećaju zahvalnije kada primaju pomoć. Wood i sur. (2008) navode da osobe značajno variraju prema tome jesu li smatrali da je

pomoć bila skupocjena za pomagača, vrijedna i je li im njihov pomagač stvarno želio pomoći ili je imao neke druge skrivene motive za pružanje pomoći. U prvoj studiji, svi su sudionici pročitali jednake situacije gdje im se hipotetički pomoglo. Iako su svi pročitali istu situaciju, sudionici su se značajno razlikovali po tome jesu li smatrali da je pomoć bila skupocjena (za pomagača koji im je pružio pomoć), vrijedna (njima) i je li im pomagač uistinu želio pomoći ili je imao skrivene motive za pružanje pomoći (altruističke namjere). Više zahvalni ljudi vidjeli su situaciju kao da je skupocjenija, vrijednija i percipirali su da je osoba iskreno htjela pomoći. Spomenute razlike u interpretaciji u potpunosti moderiraju povezanost između osobine zahvalnosti i količine doživljene zahvalnosti (Wood i sur., 2008). Stoga, može se zaključiti kako shematička hipoteza (Wood i sur., 2008) sugerira da spomenute tri karakteristike (procjena skupocjenosti, vrijednosti i altruizma) predstavljaju generativni mehanizam koji objašnjava zašto zahvalniji ljudi osjećaju više zahvalnosti nakon što prime određenu pomoć. Ovi rezultati također upućuju na mogućnost stvaranja novih pristupa intervencijama koja bi se usmjerili na spomenute procjene (skupocjenosti, vrijednosti i altruizma) te na taj način povećali doživljavanje zahvalnosti što posljedično može imati koristi na subjektivnu dobrobit pojedinca. Prema hipotezi suočavanja (Wood, Joseph i Linely, 2007), mehanizam koji bi mogao potencijalno objasniti povezanost između zahvalnosti i dobrobiti je učinkovitija strategija suočavanja sa stresnim događajima. Wood i sur. (2007) su pokazali da je zahvalnost povezana s tri široke kategorije suočavanja. Prvo, zahvalnije osobe spremnije su primiti instrumentalnu, emocionalnu i socijalnu potporu. Drugo, zahvalnije osobe u većoj mjeri koriste strategije suočavanja karakterizirane prilaženjem i suočavanjem s problemom, poput aktivnog suočavanja, planiranja i pozitivnog reinterpretiranja situacije i pokušaja pronalaženja potencijala za rast. Treće, pokazalo se da zahvalni ljudi rjeđe poriču da problem postoji ili izbjegavaju problem malaadaptivnim strategijama poput korištenja raznih supstanci. Ove tri karakteristike suočavanja s problemom posredovale su odnosu između zahvalnosti i stresa (Wood i sur., 2007). Prema Wood i sur. (2007) spomenuti rezultati bi potencijalno mogli objasniti zašto zahvalni ljudi i jesu manje pod stresom. Zaključno, hipoteza suočavanja sugerira da se zahvalnije osobe češće učinkovitije suočavaju s problemima te da je vjerojatnije da zbog toga izvješćuju o manjim razinama stresa.

2.5. Potencijalni inhibitori zahvalnosti

U prethodnim odjeljcima diskutirano je zbog čega je značajno ispitivati zahvalnost te su opisane potencijalne pozitivne posljedice u emocionalnom i socijalnom funkcioniranju uslijed češćeg

doživljavanja zahvalnosti. Ipak, postoje određene osobine i emocije koje mogu biti prepreka izgradnji zahvalnosti. Neki od mogućih inhibitora su narcizam, cinizam, orijentiranost na materijalne vrijednosti, društveni običaji, zavist i osjećaj dužnosti (Watkins, 2014).

2.5.1. Dužnost, zavist i materijalistička orijentacija

Dužnost je doživljaj obaveze da se uzvрати istom mjerom za nešto što je netko učinio za nas te je često taj osjećaj često opterećujući za osobu. Dugoročno gledano, ovaj osjećaj može dovesti do anksioznosti, naročito ukoliko ne postoji način da se osoba oduži (Cigić Gavrilović, 2016). Watkins i sur. (2006) svojim su istraživanjem demonstrirali kako sumnjičavost ima inhibitorni učinak na djelovanje zahvalnosti. Instrukcijom su inducirali sumnjičavost te se pokazalo da je kod sudionika tada došlo do smanjenja zahvalnosti i porasta osjećaja dužnosti. Većina se istraživača slaže da su osjećaj dužnosti i zahvalnosti dvije odvojene emocije te da one imaju određen stepen preklapanja, ali da su konceptualno različite (Watkins, Scheer, Ovnicek, i Kolts, 2006; prema Cigić Gavrilović, 2014). Obje emocije mogu dovesti do prosocijalnog ponašanja i pozitivnih ishoda, no u podlozi su dva različita razloga. Kada je zahvalnost u pitanju, u podlozi je želja osobe da izrazi zahvalnost i pomogne. Kada je ponašanje motivirano osjećajem zahvalnosti, osoba brine za dobrobit drugog što je karakteristično za tzv. "zajedničke odnose" (Reeve, 2010). Kod osjećaja dužnosti, do prosocijalnog ponašanja dolazi zbog želje da se reducira nelagoda uslijed vlastitog osjećaja dužnosti (Greenberg, 1980; prema Cigić Gavrilović, 2016). Može se primijetiti kako kod ponašanja motiviranih osjećajem dužnosti ne postoji briga za potrebe ili dobrobiti druge osobe već osoba nastoji smanjiti osjećaj vlastite nelagode. Ovakvo ponašanje češće se može javiti u interakcijama između poznanika ili poslovnih suradnika, u tzv. "odnosima razmjene" (Reeve, 2010). Razlike između zajedničkih odnosa i odnosa razmjena su bitne jer samo zajednički odnosi zadovoljavaju potrebu za povezanošću što predstavlja jednu od psiholoških potreba pojedinca.

Uz percepciju dužnosti, zavist te materijalistička orijentacija su se isto tako pokazali kao potencijalni inhibitori zahvalnosti. Solomon, Watkins i sur. (2016) navode da, kada se ljudi usmjeravaju na kupnju stvari kako bi bili sretniji, manje je vjerojatno da će biti usredotočeni na ono što već posjeduju. Isto tako, ukoliko je pažnja osobe usmjerena na ono što drugi imaju, a osoba smatra da ona to isto zaslužuje, teže će biti usmjerena na cijenjenje i zahvalnost na dobrobitima koje već posjeduje. Cigić-Gavrilović (2016) navodi kako je dosta istraživanja pokazalo da su zavist i materijalistička orijentacija u negativnoj korelaciji sa zahvalnošću. Fokusiranjem na stvari koje

neko želi, a nedostaju mu, smanjuje se vjerojatnost cijenjenja onoga što osoba posjeduje, što sprječava razvoj i doživljavanje zahvalnosti.

2.5.2. Društveni običaji

Društvo i kultura također mogu imati veliku ulogu u formiranju životnih orijentacija. Watkins (2014; prema Cigić Gavrilović, 2016) navodi da su određene kulture orijentirane na konzumaciju te da su sklonije ohrabrivati usmjeravanje na materijalna dobra što može dovesti do porasta zavisti, a samim time i do sniženja zahvalnosti. Naito, Wangwan i Tani (2005) navode da varijable koje su antecedensi zahvalnosti mogu biti pod utjecajem kulturalnih očekivanja. Za ilustraciju autori navode kulturalne norme prema kojima je, primjerice, bogatim ljudima iz Indije dužnost davati novac siromašnima. Većina Indijaca vjeruje da će im to donijeti bolji život i veći status u sljedećem životu nakon reinkarnacije (Naito, 1991; prema Naito, Wangwan, and Tani, 2005). Vjerojatnije je da uslijed ovakvih stavova, osoba koja živi u kulturi s takvim vjerovanjima i povezanim normama ponašanja, a kojoj je dan novac, neće osjećati zahvalnost u istoj mjeri kao što bi je osjećala osoba koja živi u kulturi s drugačijim vjerovanjima i normama. Moguće je da će interpretirati takvo pomagačko ponašanje kao odraz osjećaja dužnosti pomagača i želje pomagača da mu život nakon smrti bude bolji, a ne odraz altruističnih motiva. Stoga se može pretpostaviti da i varijable kao što su sociokulturna vjerovanja i stavovi mogu rezultirati varijacijama u percepciji zahvalnosti.

2.5.3. Narcizam i cinizam

Solomon, Watkins i sur. (2016) u svome istraživanju dobivaju kako su narcizam i cinizam najjači inhibitori zahvalnosti. Watkins (2014; prema Cigić Gavrilović, 2016) navodi da narcisoidne osobe vjeruju da su osobe koje im pružaju uslugu i dužne to napraviti. Kada je u pitanju zadovoljavanje njihovih potreba, narcisoidne osobe imaju visoka očekivanja od drugih te se zbog toga kod njih zahvalnost rijetko pojavljuje kao reakcija na ono što drugi čine. "Uvjerenje o posebnosti" je karakteristika koja je bitna za vezu između narcizma i zahvalnosti. Ovaj se izraz odnosi na to da osobe s visokim narcizmom vjeruju kako su posebne u odnosu na druge ljude. Narcisoidne osobe vjeruju da su njihove potrebe, u odnosu na tuđe, na prvom mjestu jer su one posebne te su zbog toga drugi dužni ispunjavati njihove potrebe (Cigić-Gavrilović, 2016). Cigić Gavrilović (2016) navodi kako je zahvalnost okrenuta „prema van“ te stoga, da bi se pojavila, potrebno je da osoba uzrok za pozitivne posljedice proizašle iz određenog događaja pripiše drugima, tj. da prepozna da su drugi zaslužni to. Ukoliko to osoba prepozna, ona priznaje da netko drugi nije morao tako

postupiti i da se u tom slučaju pozitivne posljedice proizašle iz određene akcije ne bi ni dogodile. Kada je narcizam u pitanju ovakve atribucije izostaju. Solomon, Watkins i sur. (2016) sugeriraju kako je cinizam, također, značajan inhibitor zahvalnosti. Ako je osoba cinična prema drugima, onda ta osoba vjerojatnije sumnja u motive drugih, što bi trebalo smanjiti percipiranu dobrotu pomagača.

3. ZAHVALNOST KAO OSOBNI IZBOR POJEDINCA

Postavilo se pitanje koliko je zahvalnost stvar osobnog izbora te mogu li intervencije za povećanje zahvalnosti uistinu pomoći svima? Pokazalo se da su određene osobine ličnosti genetski naslijeđene te da postoji veća heritabilnost među jednojajčanim nego dvojajčanim blizancima (Jang, Livesley i Vemon, 1996). Pokazalo se da je neuroticizam najjači prediktor zadovoljstva životom, sreće i neugodnih afekata te da su ugodni afekti najvećim djelom ovisili o izraženosti ekstraverzije i ugodnosti (DeNeeve i Cooper, 1998). Stoga, postavlja se pitanje, ukoliko je osoba visoko na neuroticizmu, a nisko na ugodnosti i ekstraverziji, može li zahvalnost imati učinke na povećanje dobrobiti pojedinca bez obzira na osobine ličnosti? Wood, Joseph i Maltby (2009) u svome su istraživanju provjeravali predviđa li zahvalnost psihološku dobrobit pojedinca nakon kontrole velikih pet osobina ličnosti. Nalazi njihovog istraživanja pokazuju da je, nakon kontrole trideset faceta velikih pet osobina, zahvalnost objasnila značajan dio varijance u većini aspekata psihološke dobrobiti. Stoga, autori su zaključili da je zahvalnost važna pri predikciji psihološke dobrobiti, unatoč efektima velikih pet osobina. Također, Wood, Joseph i Maltby (2008) su provjeravali može li zahvalnost objasniti određeni dio varijance kod zadovoljstva životom nakon kontrole velikih pet osobina ličnosti. Zahvalnost je objasnila dodatnih 9% varijance zadovoljstva životom nakon kontrole osobina ličnosti. Stoga, rezultati podupiru pretpostavku da zahvalnost ima svojstvenu ulogu u predikciji zadovoljstva životom. Osim velikih pet osobina, narcizam, spomenuti potencijalni inhibitor zahvalnosti, također može moderirati efekte zahvalnosti. Prema Cigić-Gavrilović (2016) do zahvalnosti dolazi ukoliko je osoba u mogućnosti priznati da je netko drugi doveo do njene dobrobiti i da nije tako morao postupiti, no prema Cigić-Gavrilović kod osoba s izraženom crtom narcizma ovakve atribucije izostaju.

Lyubomirsky, Sheldon i Schkade (2005) upozoravaju na to da određena specifična namjerna aktivnost ne može imati univerzalne efekte i pomoći svima da postanu sretniji. Ljudi imaju različite jake strane, interese, vrijednosti i osobine koje ih predispoziraju da imaju više koristi od jedne vrste

strategija nego li od druge. Pa tako na primjer, ekstraverti mogu imati više koristi od aktivnosti koje uključuju kontakt s ljudima, dok će introverti imati više koristi od aktivnosti koje uključuju manje kontakta s drugim ljudima. Stoga, postoji mogućnost da bi razvoj novih tehnika kojima se povećava doživljavanje zahvalnosti moglo više odgovarati kod osoba s izraženom crtom narcizma. No, prema trenutnim spoznajama ne može se sigurnošću reći može li zahvalnost biti stvar osobnog izbora za sve pojedince i mogu li trenutno postojeće intervencije zahvalnosti kod svih pojedinaca dovesti do povećanja dobrobiti. Utvrđeno je kako zahvalnost predviđa jedinstveni dio varijance zadovoljstva životom nakon kontrole osobina ličnosti pojedinca, no potrebna su daljnja istraživanja koja bi kontrolirala dodatne varijable poput narcizma, cinizma ili društvenih običaja.

4. ZAKLJUČAK

Pokazalo se da zahvalnost ima jedinstven utjecaj na dobrobit pojedinca. Pokazali su se značajni učinci zahvalnosti na fizičko funkcioniranje pojedinca. Osobe izraženije zahvalnosti iskazuju o boljem zdravlju i o manje subjektivnog stresa (Krause, 2006; prema Wood, Maltby, Gillett i sur., 2008), također, osobe koje izjavljuju o većim razinama zahvalnosti, u usporedbi s onima koji iskazuju manje, pokazuju bolju ukupnu kvalitetu spavanja, optimalno trajanje spavanja, kraće vrijeme potrebno da osoba zaspe te manje disfunkcija nastalih uslijed manjka sna (Joseph i sur., 2009). Pokazalo se da zahvalnost ne samo da utječe na fizičko funkcioniranje pojedinca već poboljšava i psihološku i subjektivnu dobrobit pojedinca. Zahvalnost povećava ugodne afekte, reducira neugodne afekte, povećava zadovoljstvo životom i može čak dovesti do promjena za koje se generalno vjeruju da promiču zdravlje i dobrobit (Polak, 2006). Pokazalo se da postoje razne intervencije koje mogu povećati zahvalnost te dovesti do prethodno nabrojanih pozitivnih posljedica. Te intervencije uključuju dnevnu listu zahvalnosti, zahvalno razmišljanje te bihevioralne ekspresije zahvalnosti. Lyubomirsky, Sheldon i Schkade (2005) navode kako su namjerne aktivnosti obećavajuće sredstvo za mijenjanje razine sreće. Nalazi Emmons i McCullough (2003) sugeriraju kako namjerne aktivnosti, poput nabiranja na čemu smo sve zahvalni, dovodi do pozitivnih efekata na dobrobit. Postoje razna objašnjenja zašto zahvalnost dovodi do pozitivnog psihološkog i fizičkog funkcioniranja. Fredrikson (2004; prema Wood i sur., 2010) navodi kako je zahvalnost bila ključna za izgradnju i učvršćivanje odnosa što je pak ljudima moglo koristiti kao dodatni resurs u situacijama kada im je podrška drugih bila potrebna. Nadalje,

Polak i McCullough (2006) navode da doživljavanje zahvalnosti povećava povjerenje u ljude, stoga, ukoliko osoba osjeća da je okružena dobronamjernim ljudima oko sebe to može dovesti do manje emocionalnih poremećaja i osjećaja ranjivosti. Zatim, pokazalo se da zahvalnije osobe imaju specifične shematske pristranosti pri percipiranju pomoći kao korisnije (Wood i sur., 2008) te, posljednje, prema hipotezi suočavanja, pozitivnije strategije suočavanja sa stresnim događajima, kod osoba visoko na zahvalnosti, mogle objasniti povezanost između zahvalnosti i dobrobiti. S obzirom na postojeću literaturu, specifična uloga zahvalnosti u predviđanju subjektivne dobrobiti je neupitna, no postavlja se pitanje je li zahvalnost uistinu stvar osobnog izbora te mogu li svi imati koristi od intervencija koje povećavaju zahvalnost. Prema trenutnim spoznajama ne može se sa sigurnošću odgovoriti na ovo pitanje. Zahvalnost objašnjava jedinstven dio varijance zadovoljstva životom i nakon kontrole osobina ličnosti pojedinca, no potrebna su daljnja istraživanja koja bi kontrolirala dodatne varijable koje bi mogle biti potencijalni inhibitori zahvalnosti.

LITERATURA

- Adler, M. G. i Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality*, 73, 79–114.
- DeNeve, K. M. i Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197–229.
- Dunn, J.R. i Schweitzer, M. E. (2005). Feeling and believing: The influence of emotion on trust. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 736–748.
- Cigić-Gavrilović, D. (2016). *Zahvalnost kao prediktor subjektivnog blagostanja*. Doktorski rad. Novi Sad: Odsjek za psihologiju Univerziteta u Novom Sadu.
- Coffman, S. (1996). Parents' struggles to rebuild family life after Hurricane Andrew. *Issues in Mental Health Nursing*, 17, 353–367.
- Emmons, R. A. i McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective wellbeing in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377–389.
- Emmons, R. A. i McCullough, M. E. (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford: Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300–319.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., i Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *Journal of Positive Psychology*, 4, 408–422.
- Froh, J.J., Miller, D.N. i Snyder, S.F. (2007). Gratitude in children and adolescents: development, assessment, and school-based intervention. *School Psychology Forum: Research in practice*, 1, 1–13.
- Froh, J. J., Sefick, W. J. i Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46, 213–233.

- Froh, J. J., Yurkewicz, C. i Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32, 633–650.
- Geraghty, A. W. A., Wood, A. M. i Hyland, M. E. (2010). Attrition from self-directed interventions: Investigating the relationship between psychological predictors, technique and dropout from a body image intervention. *Social Science and Medicine*, 71, 30–37.
- Jang, K. L., Livesley, W. J. i Vernon P. A. (1996). Heritability of the Big Five Personality Dimensions and Their Facets: A Twin Study. *Journal of Personality*, 3(64), 577-592.
- Joseph, S. i Linley, P. A. (2005). Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of General Psychology*, 9, 262–280.
- Kashdan, T. B., Uswatte, G. i Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 177–199.
- Linley, P. A. i Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, 17, 11–21.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. i Schkade, D. (2005). Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- McCullough, M.E., Emmons, R.A. i Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- McCullough, M.E., Tsang, J.A. i Emmons, R.A., (2004). Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 295–309.
- Naito, T., Wangwan, J. i Tani, M. (2005). Gratitude in university students in Japan and Thailand. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36, 247–263.
- Oatley, K. i Jenkins, J. M. (2003). *Razumijevanje emocija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Peterson, C. i Seligman, M. E. (2003). Character strengths before and after September 11. *Psychological Science*, 14, 381–384.
- Polak, E. L. i McCullough, M. E. (2006). Is gratitude an alternative to materialism? *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 343-360.

- Reeve, J. (2010). Razumijevanje motivacije i emocija. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudemonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Solomon, R., Watkins, P. C., McCurrach D. i Scheibe, D. (2016). Thieves of thankfulness: Traits that inhibit gratitude. *The Journal of Positive Psychology*, 2(12), 120-129.
- Tadić, M. (2001). Pregled nekih istraživanja u kontekstu subjektivne dobrobiti. *Društvena istraživanja*, 19 (1-2), 117-136.
- Verkuyten, M., & Thijs, J. (2002). School satisfaction of elementary school children: The role of performance, peer relations, ethnicity, and gender. *Social Indicators Research*, 59, 203–228.
- Watkins, P. C., Scheer, J., Ovnicek, M. i Kolts, R. (2006). The debt of gratitude: Dissociating gratitude from indebtedness. *Cognition and Emotion*, 20, 217–241.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T. i Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective wellbeing. *Social Behavior and Personality*, 31, 431–451.
- Wood, A.M., Froh, J.J. i Geraghty, A.W.A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30, 890–905.
- Wood, A. M. i Joseph, S. (2010). The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression: A ten year cohort study. *Journal of Affective Disorders*, 122, 213–217.
- Wood, A. M., Joseph, S. i Linley, P. A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26, 1108–1125.
- Wood, A. M., Joseph, S., Lloyd, J. i Atkins, S. (2009). Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *Journal of Psychosomatic Research*, 66, 43–48.
- Wood, A. M., Joseph, S. i Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 45, 49–54.

Wood, A. M., Joseph, S., Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Personality and Individual Differences*, 4(46), 443-447.

Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A. i Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42, 854–871.

Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A. i Joseph, S. (2008). A socialcognitive model of trait and state levels of gratitude. *Emotion*, 8, 281–290.